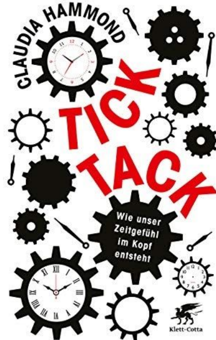
BlinkistDE

Tick, tack

Wie unser Zeitgefühl im Kopf entsteht
von Claudia Hammond



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's?

Unser Zeitgefühl ist ein beständiges Mysterium. Warum vergeht die Zeit manchmal wie im Flug, während sie ein anderes Mal zäh und unbezwingbar wirkt? Tick, tack (2019) verbindet Forschungsergebnisse aus der Neurowissenschaft und Biologie mit psychologischen Einsichten, um der Lösung des Rätsels einen Schritt näherzukommen. Unsere Blinks liefern einen Überblick über die wichtigsten Antworten und geben wertvolle Tipps, wie du dein Zeitempfinden selbst steuern kannst.

Wer diesen Titel lesen sollte

Menschen mit chronischem Zeitdruck

Jeder, der das Gefühl nicht loswird, dass die Zeit heutzutage schneller vergeht

Alle, die sich schlecht an genaue Daten von Ereignissen erinnern können

Wer das Buch geschrieben hat

Claudia Hammond ist Autorin und Moderatorin beim britischen BBC World Service und BBC Radio 4 und wurde mehrfach für ihre eingängige Vermittlung von Forschungsergebnissen ausgezeichnet. In ihren Büchern widmet sie sich vornehmlich der Psychologie des menschlichen Gehirns. Außerdem von ihr erschienen ist der Titel Erst denken, dann zahlen: Die Psychologie des Geldes und wie wir sie nutzen können (2017).

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Was drin ist für dich: Dein Zeitgefühl unter Kontrolle bringen.

Sie ist eines der größten Mysterien des menschlichen Geistes: die Wahrnehmung von Zeit. Schon lange erforschen Wissenschaftler sie. Warum erscheint die Zeit uns manchmal endlos lang und dann wieder viel zu kurz? Mit neuesten Forschungsergebnissen und einprägsamen Beispielen im Gepäck gehen wir in den folgenden Blinks dieser und vielen weiteren Fragen auf den Grund.

Warum nehmen wir Zeit unterschiedlich wahr – je nachdem, was wir gerade fühlen? Wie kommt es, dass die Zeitwahrnehmung von Mensch zu Mensch verschieden ist? In unseren Blinks findest du reichlich nützliche Tipps, wie du Zeit effektiver nutzen und sie nach deinen eigenen Bedürfnissen verlangsamen oder antreiben kannst. Ganz gleich, ob du dir die Zeit in der Warteschlange schneller vertreiben oder langlebige Erinnerungen schaffen willst – wir zeigen dir, wie es geht.

Außerdem erfährst du,

warum wichtige Ereignisse uns erscheinen, als würden sie kürzer zurückliegen,
wieso wir uns besonders an Erlebnisse zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr erinnern und
weshalb wir in einer dunklen Höhle jedes Zeitgefühl verlieren.

Obwohl die Zeit gleichmäßig fließt, nehmen wir sie unterschiedlich wahr.

Wahrscheinlich kennst du das: Manchmal scheint die Zeit so zäh wie Kaugummi und jede Minute wirkt wie eine Ewigkeit. Ein anderes Mal vergehen die Stunden wie im Handumdrehen und wir fragen uns, wo sie nur geblieben ist. Was steckt hinter diesem sonderbaren Phänomen?

Die Antwort lautet: unsere Wahrnehmung. Während die Zeit im unveränderlichen Rhythmus vergeht, ändert sich unsere Wahrnehmung ständig. Drei Faktoren spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Der erste Faktor sind unsere Gefühle. Wenn wir zum Beispiel Angst fühlen, verarbeiten wir die von unseren Sinnen gelieferten Informationen gründlicher – was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. In unserer Wahrnehmung schaltet die Zeit dann einen Gang herunter.

Der Neurowissenschaftler David Eagleman wollte es genauer wissen und warf eine Gruppe Probanden von einem Wolkenkratzer – selbstverständlich mit Sicherheitsgurt. Die durch den Sturz ausgelöste Angst führte dazu, dass die Teilnehmer ihre Umgebung viel genauer wahrnahmen. Sie hatten den Eindruck, als verlangsamte sich die Zeit.

Der zweite Faktor neben den Gefühlen ist unsere Erinnerung. Je mehr Erinnerungen wir abspeichern, desto langsamer scheint die Zeit zu vergehen. Auch das hängt eng mit unseren Gefühlen zusammen. Wenn wir etwa unter Druck stehen, sind unsere Sinne extra wach und unser Hirn legt besonders viele neue Erinnerungen an.

Ein kleines Beispiel: Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die öffentliches Reden hassen. Und jetzt stell dir vor, du sollst einen fünfminütigen Kurzvortrag halten. Wenn du dann endlich auf die Bühne trittst, steht dir der Schweiß auf der Stirn und dein Herz rast. Genau dieser Stress führt dazu, dass dein Gehirn viel mehr Details von der Veranstaltung aufzeichnet, als es im entspannten Zustand der Fall wäre. Dadurch entstehen ungewöhnlich viele Erinnerungen, etwa von den Leuten in der ersten Reihe, der Farbe des Mikrofons oder anderer Nebensachen. Das Ergebnis? Fünf Minuten wirken wie eine Unendlichkeit.

Der letzte Faktor: Auch unsere Körpertemperatur hat einen Einfluss auf unser Zeitgefühl. Das konnte der US-amerikanische Neurowissenschaftler Hudson Hoagland nachweisen. Aufmerksam auf das Phänomen wurde er bei seiner Ehefrau, die mit einer Grippe im Bett lag. Hoagland kümmerte sich liebevoll um seine bessere Hälfte und verbrachte, bis auf ein paar Minuten, die gesamte Zeit an ihrem Bett sitzend. Trotzdem beschwerte sie sich über seine ständige Abwesenheit. Etwas verwundert über ihr sonderbares Zeitgefühl, führte Hoagland ein Experiment durch. Mit erstaunlichem Ergebnis: Je höher das Fieber der Frau, desto schneller verging für sie die Zeit.

Unser Zeitgefühl hängt auch vom Kulturraum und den Menschen um uns herum ab.

Vielleicht hast du deinen letzten Urlaub in einem warmen Land im Süden verbracht und dich, höflich ausgedrückt, ein wenig über das dort vorherrschende Verständnis von Pünktlichkeit gewundert. Während in der nördlichen Hemisphäre meist schon fünf Minuten als Verspätung gelten, sind andernorts zwei Stunden noch völlig im Rahmen.

Der Grund dafür ist simpel: Jede Gesellschaft hat ihre eigenen Regeln und Konventionen, wenn es um Zeit geht. Wenn du zum Beispiel einen Zug um 20:00 Uhr gebucht hast, wird von dir erwartet, um 19:50 Uhr am Gleis zu sein. Solltest du jedoch um 20:00 Uhr eine Verabredung zum Abendessen haben, wird keiner dir vor 20:10 Uhr einen Strick daraus drehen. In anderen Ländern ist der Toleranzrahmen eben noch größer.

Solche Zeitregeln, die wir teilen und kennen, vermitteln uns ein Gefühl von Sicherheit. Genau deshalb stehst du manchmal etwas unbeholfen da, wenn du in ein neues Land mit anderen Normen reist. Die antrainierte dreißigminütige Verspätung zum Abendessen hilft dir wenig, wenn du dann immer noch anderthalb Stunden auf die anderen Gäste wartest.

Die soziale Komponente der Zeit hat nicht nur einen Einfluss darauf, wie wir unsere Zeit organisieren. Sie führt auch dazu, dass wir Zeit anders wahrnehmen. Eine unangenehme soziale Situation etwa lässt die Zeit langsamer vergehen.

In einem Experiment wurden Teilnehmer gebeten, anonym den Namen ihres bevorzugten Laborpartners auf ein Stück Papier zu schreiben. Einigen von ihnen wurde daraufhin berichtet, dass sich keiner für sie entschieden habe und dass sie allein arbeiten müssten. Anderen wurde erzählt, dass fast alle ihren Namen aufgeschrieben hätten und dass sie nun allein arbeiten müssten, weil sich das ja nicht arrangieren ließe. Zum Schluss wurden alle Teilnehmer gebeten, die vergangene Zeit des Experiments zu schätzen. Die Zeit für die

angeblich abgewiesenen Teilnehmer war viel langsamer vergangen, obwohl sie eigentlich dieselben Laborbedingungen hatten wie die scheinbar beliebteren Teilnehmer.

Unsere Wahrnehmung der Vergangenheit hängt von unserem Alter und der Bedeutung der Ereignisse ab.

Weißt du noch, in welchem Jahr Michael Jackson starb? Das war doch gerade erst vor ein paar Jahren, oder? Kommt drauf an, wie du „ein paar" definierst. Er starb jedenfalls 2009. Hättest du es gewusst?

Wenn wir über die Vergangenheit nachdenken, fällt es uns oft schwer, die seitdem vergangene Zeit richtig einzuschätzen. Ereignisse wie der frühe Tod einer Poplegende prägen sich tief in unsere Erinnerungen ein. Daraus ergibt sich der frische Eindruck und wir unterschätzen die Zeit, die seitdem vergangen ist.

Dieser Effekt wird Stauchung genannt, weil die Zeit wie zusammengedrückt wirkt. Aber das ist nur eines von vielen Beispielen für unseren verschobenen Eindruck von der Vergangenheit.

Ein zweites betrifft die kleinen Dinge, denen wir keine Beachtung schenken. In den meisten Fällen vergessen wir sie dann auch schnell wieder. Ein Selbstexperiment der Forscherin Marigold Linton belegt die unterschiedlichen Zeitschienen in unseren Köpfen. Zehn Jahre lang schrieb sie jeden Abend zwei Ereignisse auf eine Karteikarte und vermerkte das Datum auf der Rückseite.

Einmal im Monat wählte sie zwei zufällige Karten aus und schätze das dazugehörige Datum. Die Aufgabe fiel ihr schwer, besonders bei alltäglichen Dingen wie „Kaffee mit Freunden". Nach jeder Schätzung legte sie die Karten wieder zurück, um ihr Gedächtnis zu trainieren.

Mit der Zeit konnte sie diejenigen Ereignisse am besten datieren, die sie immer wieder aus dem Stapel herauspickte. Das zeigt: Wir erinnern uns besonders gut an die Dinge, denen wir überdurchschnittlich viel Aufmerksamkeit schenken.

Eine weitere Eigenart unseres Gedächtnisses ist, dass wir uns am besten an Ereignisse erinnern, die wir im Alter von 15 bis 25 Jahren erlebt haben. Forscher nennen das unseren „Erinnerungshügel", denn die Erlebnisse dieses Lebensabschnitts prägen sich am tiefsten ein.

Warum das so ist? Nun, der Schlüssel ist der Reiz des Neuen. In diesem Lebensabschnitt erleben wir viele Dinge zum ersten Mal: Beziehungen, Jobs, Reisen, die erste Wohnung und vieles mehr. Deshalb haben wir an diese Zeit viel mehr und viel klarere Erinnerungen.

Der Zyklus unserer biologischen Uhr dauert ein bisschen länger als 24 Stunden.

Warum werden wir eigentlich jeden Tag fast zur gleichen Zeit hungrig? Oder warum fallen uns jeden Abend etwa zur selben Zeit die Augen zu? Dafür gibt es eine einfache Erklärung: das Tageslicht.

Wir alle haben eine biologische Uhr, nach der sich unsere Körperfunktionen richten. Obwohl es sich dabei um eine innere Uhr handelt, gleicht sie sich an unsere Umwelt an, zum Beispiel ans Tageslicht. Dunkelheit und Sonnenlicht sind für unsere innere Uhr wichtige Signale. Ohne sie würde sich unser Zyklus nämlich nicht an den 24-Stunden-Tag halten.

In den 1960er-Jahren experimentierte der französische Höhlenforscher Michel Siffre mit seiner eigenen biologischen Uhr, um besser zu verstehen, wie wir ticken. Dafür lebte er zwei Monate in einer dunklen Höhle unter der Erde, um sich vollständig vom Tagesrhythmus abzukapseln.

Ohne die gewohnten Signale von der Außenwelt lebte Siffre nur nach seinem Gefühl. Er aß und schlief, wann es ihm gefiel. Das Ergebnis? Jeder „Tag“ erschien ihm unendlich. Doch in Wahrheit verging die Zeit schneller, als er meinte. Oft vermutete er, nur ein paar Stunden wach gewesen zu sein, wenn in der Außenwelt ein ganzer Tag vergangen war.

Bald verlor die Zeit für Siffre all ihre Bedeutung. Auch die Musik, die er sich in sein unterirdisches Reich mitgenommen hatte, verlor ihren Sinn. Beethoven klang für ihn nur noch nach Lärm.

Als seine Kollegen ihn zwei Monate später wieder an die Erdoberfläche holten, war er der Meinung, noch 25 Tage vor sich zu haben. Ohne die Orientierung an Tag und Nacht hatte sich die Zeit viel kürzer für Siffre angefühlt.

Experimente wie dieses sind der Grund, warum Forscher den Zyklus unserer biologischen Uhr auf 24 Stunden und 31 Minuten schätzen. Im Alltag korrigiert das Sonnenlicht diese kleine Abweichung. Aber ohne äußere Eindrücke ticken wir wie Siffre in seiner Höhle nach unseren eigenen Regeln.

Unsere Zeitwahrnehmung hängt davon ab, wie Körper und Gehirn verzahnt sind.

Wie du bereits erfahren hast, beeinflusst dein Gehirn deine Körperfunktionen sowie die Zeitwahrnehmung. Aber die Frage ist: Wie macht es das?

Drei Dinge spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Zuerst wäre da der Frontallappen, ein Bereich im Gehirn, der für unser Zeitgefühl zuständig ist und den Wust aus Erinnerungen und Ideen in unserem Kopf verwaltet. Ohne funktionierenden Frontallappen könnten wir die Zeit kaum einschätzen, nicht einmal innerhalb eines einzelnen Tages. So gab es zum Beispiel den Fall eines Mannes, der eines Tages die Praxis des italienischen Neurologen Giacomo Koch aufsuchte und sich darüber beschwerte, sein Zeitgefühl verloren zu haben. Er stand neuerdings morgens auf, fuhr zur

Arbeit, erledigte seine Aufgaben und bereitete sich auf den Feierabend vor – dabei war noch nicht mal Mittagspause!

Abgesehen von diesem sonderbaren Anliegen schien der Mann vollkommen gesund zu sein und bestand die angeordneten neurologischen Untersuchungen ohne Auffälligkeiten. Erst ein Scan des Gehirns lieferte Gewissheit: Der Frontallappen des Mannes war beschädigt.

Soweit zur Bedeutung dieses Gehirnareals. Der zweite Faktor, der über unser Zeitgefühl entscheidet, ist der Botenstoff Dopamin, ein Hormon, das Signale durchs Gehirn schickt. Je mehr Dopamin freigesetzt wird, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen. Das passiert zum Beispiel beim Konsum von Drogen wie Methamphetamin.

Nicht zuletzt spielt aber auch unsere Körperwahrnehmung eine entscheidende Rolle. Sie wird fachsprachlich Propriozeption genannt und ist dafür verantwortlich, dass wir unsere eigenen Bewegungen und unsere Position in Räumen wahrnehmen. In manchen Momenten können wir dank ihr zum Beispiel auch unseren eigenen Herzschlag hören.

Ohne Propriozeption könnten wir Zeit kaum wahrnehmen. Experimente zeigten, dass Menschen ohne diesen Sinn schon kurze Augenblicke wie Ewigkeiten erscheinen.

Je mehr wir uns auf etwas konzentrieren, desto langsamer scheint die Zeit zu vergehen.

Stell dir vor, du sitzt vollkommen gelangweilt in einem Vortrag. So sehr du auch versuchst, dich auf die Präsentation zu konzentrieren, dein Blick wandert immer wieder zu deiner Uhr. Der Sekundenzeiger erscheint dir unendlich langsam. Vielleicht ist die Uhr kaputt? Wenn der Zeiger kurz darauf umschlägt, weißt du: Mit der Uhr ist alles in Ordnung.

Warum passiert uns das?

Die Psychologin Amelia Hunt erklärt dieses Phänomen mit unserer Aufmerksamkeit. Je mehr wir uns auf etwas konzentrieren, desto langsamer scheint die Zeit zu vergehen. Und das ist besonders dann der Fall, wenn wir uns langweilen. Denn indem wir uns auf das Vergehen der Minuten fokussieren, scheint alles einen Gang runterzuschalten. Im Extremfall führt das zu einer Wahrnehmungstäuschung, die auch als Chronostasis bezeichnet wird: Die Zeit scheint still zu stehen.

Einen ähnlichen Effekt haben unerwartete Ereignisse auf uns. Weil sie unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, erscheinen sie uns länger.

In einem Experiment wurden Testpersonen in einer Abfolge Bilder gezeigt: Apfel, Apfel, Apfel, Apfel, Apfel, Hund, Apfel, Apfel. Die Teilnehmer waren danach überzeugt, dass der Hund länger zu sehen gewesen sei als die Äpfel. Dabei waren alle Bilder gleich lang zu sehen. Nur weil die Testpersonen keinen Hund erwarteten, erschien es ihnen, als würde er länger auf dem Bildschirm angezeigt.

Ob das nun am ungewöhnlichen Fokus oder dem unerwarteten Ereignis liegt, bleibt vorerst ein Rätsel. Der Neurologe David Eagleman geht davon aus, dass es vorrangig etwas mit der vom Gehirn freigesetzten Energie zu tun hat. Wenn sich deine gesamte Aufmerksamkeit innerhalb weniger Momente auf einen neuen Gegenstand konzentriert, verbrauchen die Neuronen in deinem Hirn Energie. Für Eagleman steht fest: Je mehr Energie wir verbrauchen, desto mehr prägt sich das Erlebnis ein.

Genau deshalb erscheint es uns, als würden neu erlebte Dinge viel länger dauern. Der Grund ist, dass die Verarbeitung von frischen Reizen für das Gehirn vor allem eines bedeutet: Energieverbrauch.

Jeder Mensch stellt sich das Vergehen der Zeit anders vor – einige von uns in Bildern.

Wenn du an letzte Woche denkst, siehst du dann eine Reihe von Bildern vor dir? Einigen Menschen geht es so. Etwa jeder Fünfte von uns „sieht“ die Zeit auf diese Weise. Die visuelle Wahrnehmung vom Fortschreiten der Zeit ist ein Beispiel für die Synästhesie, also die Vermischung von Sinnesebenen.

Mit folgendem Experiment illustrierten Forscher dieses Phänomen. Auf einem Bildschirm sehen Testpersonen eine Reihe von Wörtern. Einige sind in Rot, andere in Blau geschrieben. Die Testpersonen sollen mit der rechten Hand das „M“ drücken, wenn das Wort blau ist, und mit der linken auf „Y“, wenn das Wort rot ist. Der Sinn der Buchstaben, erklären die Forscher ihren Versuchskaninchen, spiele keine Rolle.

Doch wenn dort „Januar“, „Februar“ und „Dezember“ erscheinen, passiert Sonderbares. Die Teilnehmer stellen sich die Reihenfolge der Monate von links nach rechts vor. Wenn es um einen Monat der zweiten Jahreshälfte geht, drücken sie rechts – also auf „M“ und damit Blau. Bei einem früheren Monat ist es andersherum, ganz unabhängig von der Farbe des Wortes. Das erklärt sich dadurch, dass viele Menschen frühere Monate mit links assoziieren, spätere mit rechts.

Jeder von uns hat eine eigene Vorstellung von der Zeit – ob bildlich oder nicht. Wie ist es bei dir? Ein kleines Rätsel hilft dir dabei, das herauszufinden.

„Die Veranstaltung ist vom kommenden Mittwoch zwei Tage vorgeschoben worden. An welchem Tag findet sie nun statt?“

Viele werden automatisch mit „Freitag“ antworten, weil sie sich die Woche wie einen Zeitstrahl von links nach rechts vorstellen. Andere werden antworten, dass die Veranstaltung nun am Montag stattfinden müsse. Wenn du zur zweiten Gruppe gehörst, stellst du dir nicht vor, wie du durch die Zeit voran treibst. Stattdessen scheint die Zeit sich selbst zu bewegen – in diesem Fall auf dich zu.

Im Gegensatz zu Tieren können wir die Zukunft abschätzen – und sind deshalb im Vorteil.

Versetze dich gedanklich in einen verschneiten Winterabend im nächsten Jahr: Du sitzt gemütlich in eine Decke eingewickelt auf deinem Lieblingssessel und liest einen anregenden Roman. Kannst du den weichen Stoff auf deiner Haut spüren? Vielleicht riechst du auch schon die frischen Kekse, die im Ofen backen?

Unsere Fähigkeit, kleine Reisen in die Zukunft zu unternehmen, ist eine entscheidende Besonderheit, die uns von den Tieren unterscheidet. Sie hilft dir zum Beispiel dabei, dich auf ein Vorstellungsgespräch vorzubereiten. Indem du dir vorstellst, wie du dich im entscheidenden Moment fühlen wirst, kannst du mögliche Fragen schon einmal im Kopf durchspielen. So kannst du an deinen Antworten und an deinem Auftreten arbeiten, bevor du den Raum überhaupt betrittst.

Als fürsorglicher Hundebesitzer magst du zwar geneigt sein, deinem Hund eine ähnliche Begabung zuzuschreiben. Vielleicht spielt Hasso ja gerade in seinen Gedanken eine wilde Kaninchenjagd durch? Sehr wahrscheinlich tut er das aber nicht. Es gibt nämlich keinen wissenschaftlichen Hinweis darauf, dass Tiere sich die Zukunft vorstellen können.

Es gibt auch Menschen, denen diese Fähigkeit fehlt. Sie können sich die Zukunft nicht vorstellen. Grund dafür können schwere Kopfverletzungen oder psychische Erkrankungen sein. Manchmal helfen nicht einmal genaue Beschreibungen, um Menschen mit Hirnschäden die Zukunft greifbar zu machen. Auch Gerüche, Geräusche und Bilder helfen in solchen Fällen kaum.

Das gilt ebenso für Menschen, die an Alzheimer oder Schizophrenie leiden. Je ausgeprägter die Verletzung oder Krankheit, desto schwerer fällt es den Betroffenen, sich die Zukunft auszumalen.

Wir bauen uns unsere Erinnerungen aus wandelbaren Fragmenten.

Warst du auf einer Party einmal der Meinung, einen Schwank aus deinem Leben erzählt zu haben, hast aber am Blick deiner besten Freundin gemerkt, dass du gerade einen Teil ihres Lebens beschrieben hast? Durchaus vorstellbar in Anbetracht der Funktionsweisen unseres Gedächtnisses.

Unsere Erinnerung baut ständig kleine Puzzleteilchen neu zusammen. Auch wenn die einzelnen Teilchen der Wahrheit entsprechen, ergibt sich daraus schnell eine neue Erinnerung, die so nie stattgefunden hat.

Gerade diese Flexibilität ist es, die es uns ermöglicht, die Zukunft zu imaginieren. Stell dir zum Beispiel vor, du bist mit einem Schulbus unterwegs zur Hochzeit deiner Cousine, die an einem idyllischen Sandstrand Johnny Depp heiraten wird. Du kannst dir die Szene sicherlich sofort mühelos vorstellen. Das wäre weitaus schwieriger, wenn Erinnerungen unveränderlich wären.

Dann müsstest du zuerst wie bei einem alten VHS-Rekorder dein Gedächtnis durchspulen, um dich in einem Schulbus zu sehen. Dann bräuchtest du noch das Bild von Johnny Depp,

den du vielleicht in einem Film gesehen hast. Und die Vorstellung eines Strandes, an dem du vielleicht vor Jahren einmal gelegen hast. Alle diese Fragmente können Jahrzehnte auseinanderliegen. Es würde ewig dauern, sie zu einem neuen Bild zu verweben. Nur weil unsere Erinnerungen so locker und beweglich sind, können wir schlagartig neue Bilder erzeugen.

So gut das klingt, die Sache hat auch einen Nebeneffekt. Denn wie die Wissenschaftlerin Elizabeth Loftus zeigt, führt das auch dazu, dass wir uns falsch an Dinge erinnern.

In einem Experiment bat Loftus die Teilnehmer, sich an Erlebnisse zu erinnern, die nie stattgefunden hatten, die aber angeblich von Verwandten bestätigt worden waren. Loftus ließ sich von den Angehörigen die Lebensgeschichte der Testpersonen erzählen. Anhand dieser Bausteine besprach sie mit ihren Teilnehmern deren Vergangenheit und mogelte eine falsche Erinnerung in die Story. Sie überzeugte die Ahnungslosen etwa davon, dass sie als Kind mit Bugs Bunny im Disneyland gespielt hatten.

Diese falsche Erinnerung klingt auf den ersten Blick vielleicht nicht besonders unglaubhaft, ist sie aber. Denn Bugs Bunny ist eine Figur der Warner Brothers – im Disneyland hat er nichts verloren, und damit auch nichts in der Erinnerung der Probanden.

Nachdem du erfahren hast, wie Gedächtnis und Zeitempfinden ticken, wenden wir uns in den letzten drei Blinks Methoden zu, mit denen du dein Zeitgefühl gezielt steuern kannst.

Du kannst die Zeit bei Bedarf länger erscheinen lassen oder sie in der Wahrnehmung beschleunigen.

Wir haben bereits in den vorigen Blinks zur Genüge besprochen, wie die Zeit verfliegt, wenn du etwas tust, das du genießt – und wie zäh sie im Gegenteil sein kann, wenn du gelangweilt bist. Aber ist dir bewusst, dass dies nicht nur für Stunden und Tage, sondern auch für ganze Jahre und Lebensabschnitte gilt?

Ganz gleich, ob du dein Leben voller auskosten oder umgekehrt bestimmte Episoden schneller hinter dich bringen willst – das Wissen um diese Zeiteffekte wird dir dabei helfen.

Du kannst Augenblicke zum Beispiel verlängern, indem du das Ferien-Paradox zu deinem Vorteil nutzt. Während wir am Strand liegen, scheint die Zeit zu verfliegen. Zuhause stellen wir dann aber meist das Gegenteil fest: Es wirkt, als wären wir monatelang weg gewesen.

Das liegt hauptsächlich daran, dass wir in den Ferien kaum Routinen folgen. Wenn du also dein Zeitgefühl ausdehnen willst, solltest du strikte Tagesabläufe verhindern und stattdessen auf Abwechslung setzen. Du könntest zum Beispiel jeden Tag einen anderen Weg zur Arbeit nehmen oder täglich mit einem anderen Freund zu Mittag essen.

Sicherlich gibt es aber auch Momente in deinem Leben, die du besonders schnell hinter dich bringen willst. Glücklicherweise gibt es auch für solche hilfreiche Tricks.

Sagen wir, du betrittst das Postamt um die Ecke und landest in einer scheinbar endlosen Schlange, die sich bis zur Tür windet. Wenn du dich jetzt auf die Wartezeit konzentrierst und immer wieder auf die Uhr schaust, wird sich die Zeit nur ausdehnen. Sinnvoller ist es, dich mit Leuten in der Schlange zu unterhalten oder ein paar Notizen auf deinem Handy zu machen.

Am besten ist es jedoch, wenn du dich ganz in deine Umgebung vertiefst. Mindfulness nennt man diese Technik im Englischen, bei der du alle Dinge in deinem Umfeld besonders achtsam wahrnimmst. Du könntest dich in die Geräusche versenken, die von der Straße hineindringen – oder auf den kühlen Wind, der über deinen Arm streicht.

Konzentriere dich auf deine Sinne, um die Zeit anzukurbeln.

Das nächste Mal, wenn du in der Schlange stehst, fokussiere dich auf die Dinge, die durch deine Sinne zu dir dringen. Du könntest zum Beispiel versuchen, einen treffenden Namen für den Geruch zu finden, den du wahrnimmst. So wird die Zeit viel schneller vergehen.

Wenn dein Tag sich zu kurz anfühlt, nutzt du ihn wahrscheinlich nicht effektiv.

An besonders stressigen Tagen kurz vor einem Abgabetermin, an denen auch noch ununterbrochen das Handy klingelt, denken die meisten manchmal: Wenn der Tag doch nur ein paar Stunden mehr hätte … dann könnten wir das alles problemlos bewältigen und dabei noch in aller Seelenruhe an einer Tasse Tee nippen. Doch das Problem sind nicht die Stunden. Das Problem sind wir – und die Art, wie wir unsere Zeit verwalten.

Eine Studie mit über 1500 Teilnehmern unter der Aufsicht des Psychologen William Friedman bestätigte, was viele von uns ahnen: Diejenigen unter uns, die sich ständig gehetzt fühlen, empfinden die Zeit auch als kurzweiliger.

Der erste Schritt, um dem Problem entgegenzuwirken, ist eine Bestandsaufnahme. Wie viele Stunden hast du wirklich? In einer anderen Studie fanden Wissenschaftler beispielsweise heraus, dass die meisten Befragten ihre wöchentliche Freizeit auf 20 Stunden schätzen. Ein Blick in ihre Kalender zeigte aber, dass der Großteil von ihnen 40 Stunden zur Verfügung hatte. Erst wenn du dir deiner Zeit bewusst bist, kannst du sie auch effektiv nutzen.

Deadlines sind ein erster Weg, um dein Zeitbudget besser auszuschöpfen. Wenn noch dreißig Schritte vor dir liegen, bevor du den dämlichen Bericht endlich deiner Chefin überreichen kannst, nimmt dein Gehirn die Aufgabe nicht als dringlich wahr. Sehr wahrscheinlich verlierst du dann deinen Fokus.

Doch wenn dein Chef von dir fordert, den Bericht am kommenden Montag abzuliefern, sieht die Sache ganz anders aus. Das Ziel erscheint dir viel näher und du nimmst den Druck wahr. Die Arbeit geht dir jetzt viel schneller von der Hand. Kurz gesagt: Deadlines verändern unser Zeitgefühl dramatisch. Sie helfen dir, wenn du deine Zeit effektiver nutzen willst.

Bestimmte Tricks können dir dabei helfen, dich besser an Daten zu erinnern.

Oft verfließen Ereignisse in unserer Erinnerung zu einem nicht greifbaren Wirrwarr. Sie sind nicht mehr scharf getrennt und es wird schwierig, genaue Zeitpunkte auszumachen. Wann starb Prinzessin Diana? In welchem Jahr wurde die Londoner U-Bahn von Terroristen angegriffen?

Das folgende System wird dir dabei helfen, dich besser an genaue Daten und Termine zu erinnern. Wenn es sich um ein persönliches Erlebnis handelt, schätze zuerst grob, wie viele Jahre, Monate oder Wochen seitdem vergangen sind. Versuche als Nächstes, das genaue Datum zu erraten.

Im letzten Schritt zählst du entweder etwas Zeit hinzu oder ziehst welche ab. Wenn du beispielsweise geraten hast, dass ein Ereignis etwas mehr als zwei Monate zurückliegt, solltest du ein paar Wochen dazurechnen. Nehmen wir an, du willst dich daran erinnern, vor wie vielen Monaten du deinen Hund vom Tierheim abgeholt hast.

Sechs Monate scheinen dir in etwa richtig zu sein – dann solltest du annehmen, dass es wahrscheinlich sieben Monate waren.
Wenn du hingegen sicher bist, dass es nicht mehr als zwei Monate her ist, dann solltest du ein paar Tage abziehen. Denn wahrscheinlich ist seitdem weniger Zeit vergangen, als du annimmst.
Bei wichtigen Weltereignissen können dir sogenannte Time Tags helfen, gedankliche Marker, die du wie Post-its in deine Erinnerung einfügst. Das können etwa persönliche Ereignisse sein, die mit solchen Daten zusammenfallen. Der Gedanke dahinter ist simpel: Wir erinnern uns besonders gut an persönliche Meilensteine.

Ein kleines Selbstexperiment zum Schluss. Wann starb Prinzessin Diana? Der beste Weg zur Antwort führt über persönliche Erkennungsmarken: Wo warst du, als du von ihrem Tod erfuhrst? Welchen Job hattest du?

Je mehr Time Tags dir einfallen, desto genauer wirst du raten. Die richtige Antwort lautet übrigens: am 31. August 1997.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Unser Zeitgefühl hängt von inneren und äußeren Faktoren ab, etwa von unseren Gefühlen, Erinnerungen und unserem Körperempfinden. Deshalb nimmt jeder Mensch Zeit anders wahr. Wenn wir verstehen, wie das Zeitgefühl in uns entsteht, können wir auch unser persönliches Empfinden beeinflussen – und so die Zeit nach unseren eigenen Bedürfnissen verlangsamen oder ankurbeln.

Buch im Amazon Shop